

KERSTIN HUBER-STEINHORST

YOGA

INSPIRATION



30 kreative Stundenbilder für Lehrende

 HATHA-, VINYASA-
UND YIN-YOGA

 PERSÖNLICHE
WEITERENTWICKLUNG

 AFFIRMATIONEN
UND ZITATE

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Inhalt

Vorwort.....	10
Die Arbeit mit diesem Buch	15
Inhalte der Themenkapitel	18
Der Stundenaufbau	21
Die Arbeit mit Affirmationen	27
Kleine Kraftsätze mit großer Wirkung	27
Wie du die Affirmationen in die Yogastunde einbinden kannst.....	29
Die Arbeit mit Fragen zur Selbstreflexion.....	32
Wie du Reflexionsfragen in die Yogastunde einbinden kannst	33
Alle reden von persönlicher Weiterentwicklung	34
Warum deine Yogastunde ein Thema haben sollte	36
Worte, die in deinem kreativen Yogawortschatz nicht fehlen sollten.....	37
Wundervolle Worte	38
Powertalk für deine Schüler	39
Die Themen.....	41
1 Dankbarkeit – komme in die tiefe Dankbarkeit	43
Einleitung	44
Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	45
Positive Affirmationen	46
Fragen zur Selbstreflexion.....	46
Worte für die Einstimmung	46
Atemübung mit Affirmation.....	47
Praxisteil.....	49
Wundervolle Worte für <i>Shavasana</i>	53
Deine eigenen Notizen zum Thema	55
2 Selbstliebe – lerne, dich selbst zu lieben	57
Einleitung	58
Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	61
Worte für die Einstimmung	61
Positive Affirmationen	62
Fragen zur Selbstreflexion.....	62
Atemübung Metta-Mediation.....	62
Atemübung mit Affirmation.....	63
Atemübung Herzmassage	64

	Praxisteil.....	65
	Wundervolle Worte für <i>Shavasana</i>	69
	Wunderbare Lektion über die Selbstliebe zum Vorlesen in <i>Shavasana</i> ...	70
	Deine eigenen Notizen zum Thema	71
3	Wunder – rechne immer mit einem Wunder.....	73
	Einleitung	74
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	75
	Worte für die Einstimmung	75
	Positive Affirmationen.....	76
	Fragen zur Selbstreflexion.....	76
	Atemübung Perlenkette.....	76
	Atemübung Wunder	77
	Praxisteil.....	78
	Wundervolle Worte für <i>Shavasana</i>	82
	<i>Shavasana</i> im Wunderland (eine Traumreise zur Glückseligkeit).....	83
	Deine eigenen Notizen zum Thema	85
4	Loslassen – lerne, loszulassen	87
	Einleitung	88
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	90
	Worte für die Einstimmung	91
	Positive Affirmationen.....	91
	Fragen zur Selbstreflexion.....	92
	Atemübung Ha-Atmung.....	92
	Atemübung Herbstzauber	92
	Atemübung Loslassen	93
	Praxisteil.....	95
	Wundervolle Worte für <i>Shavasana</i>	99
	Deine eigenen Notizen zum Thema	101
5	Leuchten – leuchte in deinen buntesten Farben.....	103
	Einleitung	104
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	105
	Worte für die Einstimmung	105
	Positive Affirmationen.....	106
	Fragen zur Selbstreflexion.....	106
	Atemübung Sonnenatmung.....	106
	Atemübung Lotus Mudra	107
	Atemübung Lichtfall	108
	Praxisteil.....	109
	Wundervolle Worte für <i>Shavasana</i>	113
	Deine eigenen Notizen zum Thema	115

6	Achtsamkeit – dein achtsames Ich	117
	Einleitung	118
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	119
	Worte für die Einstimmung.....	119
	Positive Affirmationen.....	120
	Fragen zur Selbstreflexion.....	120
	Atemübung achtsames Atmen.....	120
	Atemübung Check-in mit Affirmation.....	122
	Praxisteil.....	124
	Wundervolle Worte für <i>Shavasana</i>	131
	Deine eigenen Notizen zum Thema	133
7	Gefühle – erlaube dir, alles zu fühlen	135
	Einleitung	136
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	138
	Worte für die Einstimmung.....	139
	Positive Affirmationen.....	139
	Fragen zur Selbstreflexion.....	139
	Atemübung Mondatmung.....	140
	Atemübung Gefühle zulassen	140
	Praxisteil.....	142
	Wundervolle Worte für <i>Shavasana</i>	146
	Deine eigenen Notizen zum Thema	147
8	JA zum Leben – dein lautes JA zum Leben	149
	Einleitung	150
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	152
	Worte für die Einstimmung.....	152
	Positive Affirmationen.....	152
	Fragen zur Selbstreflexion.....	153
	Atemübung Wechselatmung.....	153
	Atemübung mit Affirmation.....	154
	Praxisteil.....	155
	Wundervolle Worte für <i>Shavasana</i>	159
	Deine eigenen Notizen zum Thema	161
9	Gedanken – deine Gedanken formen deine Welt.....	163
	Einleitung	164
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	166
	Worte für die Einstimmung.....	166
	Positive Affirmationen.....	167
	Fragen zur Selbstreflexion.....	167
	Atemübung ruhiger Affengeist	167

Atemübung S-Laut.....	168
Praxisteil.....	169
Wundervolle Worte für <i>Shavasana</i>	173
Deine eigenen Notizen zum Thema	175
10 Wahre Größe – zeige deine wahre Größe.....	177
Einleitung	178
Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	179
Worte für die Einstimmung	179
Positive Affirmationen.....	180
Fragen zur Selbstreflexion.....	180
Atemübung Wachsen.....	181
Atemübung Ausdehnung des Brustkorbs.....	181
Atemübung mit Affirmation.....	182
Praxisteil.....	183
Wundervolle Worte für <i>Shavasana</i>	187
Deine eigenen Notizen zum Thema	188
Übergreifende Praxiselemente	191
Erwärmung und Mobilisation	193
Erwärmung 1	193
Erwärmung 2.....	194
Erwärmung 3.....	195
Bodensequenzen	196
Bodenteil 1	196
Bodenteil 2	197
Bodenteil 3	198
Hindernisse überwinden	201
Wer bin ich als Lehrer und was macht mich aus?.....	203
Mentale Arbeit mit Kraftsätzen	204
Hilfe suchen und annehmen	206
Innere und äußere Aufrichtung.....	208
Wie geht es weiter? – Werde selbst kreativ	211
Vorlage für deine Themen.....	214
Anhang.....	220
Die Autorin	220
Voller Dankbarkeit.....	221
Literatur und Links.....	224
Bildnachweis	226
Die Meditationen zum Buch	227

Vorwort



„Einen guten Menschen erkennt man nicht an dem, was er sagt, und auch nicht an dem, was er zu sein scheint.“

Man erkennt ihn an der Atmosphäre, die durch seine Gegenwart erzeugt wird.

Denn niemand ist fähig, eine Atmosphäre zu erschaffen, die seinem Geist und wahren Wesen nicht entspricht.“

Unbekannt



DIE ARBEIT MIT DIESEM BUCH



Du bist Yogalehrer? Hey, wie schön, ich freue mich, dich kennenzulernen und hoffe sehr, dass dich mein Buch inspiriert und sowohl dich als auch deinen Unterricht und deine Schüler bereichert und zum Leuchten bringt. Mögen dich deine Schüler nach dem Unterricht mit funkelnden Augen und zutiefst dankbaren Blicken beschenken.

Mit deiner Ausbildung zum Yogalehrer hast du diesen transformierenden Weg und die aufregende Reise zu dir selbst bereits angetreten. Nun darfst du deine Erfahrungen, dein Wissen und dein Licht weitertragen und mit der Welt teilen. Möge dich dieses Buch weiter an dein eigenes Licht führen und dich dazu ermutigen, dieses Licht mit deinen Schülern zu teilen.

Auch als erfahrener Yogaschüler kannst du dieses Buch wunderbar für dich selbst nutzen. Bringe dich und deine Yogapraxis damit auf eine tiefere Ebene, finde mehr und mehr zu dir selbst und zu deinem inneren Leuchten. Lasse dich dabei von den vielen verschiedenen Themen inspirieren und suche dir gern immer wieder intuitiv ein Thema heraus, welches dir in deiner aktuellen Lebenssituation behilflich sein kann und dir neue Impulse für dein bewusstes Leben gibt.

Solltest du deine Ausbildung zum Yogalehrer gerade erst machen oder vor kurzer Zeit absolviert haben, dann wird dir dieses Buch auf mehreren Ebenen eine Hilfe und Inspiration sein. Du wirst lernen, wie man eine Stunde sinnvoll strukturiert und aufbaut. Und du wirst auch sehen, wie man ein besonderes Thema Schritt für Schritt in die verschiedenen Phasen des Unterrichts einbindet. So wird dein Unterricht zu einer runden Sache.

Als erfahrener Yogalehrer wirst du viele neue Impulse und Inspirationen für deinen Unterricht in diesem Buch finden. Sieh dieses Buch als dein buntes Inspirationsbuffet an. Bediene dich reichlich. Suche dir dabei einfach die Teile heraus, die für dich und deinen Unterricht bereichernd und stimmig sind. Du kannst ganze Stundenbilder komplett so im Unterricht oder in einem Workshop anwenden oder dir nur einzelne Elemente herauspicken.

In jedem Kapitel findest du ein oder mehrere Zitate zum jeweiligen Thema. Zitate sind etwas Wunderbares. Sie inspirieren, motivieren oder lassen uns für einen Moment über eine andere Perspektive nachdenken. Mit nur einem schönen Zitat bekommt deine Yogaeinheit schon Tiefe und schenkt deinen Schülern Inspiration.

Dieses Buch kann dir auch dabei helfen, deinen Unterricht auf die nächste und viel tiefere Ebene zu bringen. Du unterrichtest weiterhin wunderschönes Yoga, reicherst deinen Unterricht aber um wertvolle Inspirationen und Denkanstöße an. So bekom-

men die Schüler von dir eine Art „Yogacoaching“. Du veränderst ihr Mindset und verhilfst ihnen zu mentaler Gesundheit und mehr Bewusstsein in Leben.

Wirkliches Erwachen oder Erleuchten ist nur dann möglich, wenn wir sowohl unsere körperlichen Befindlichkeiten verbessern, aber auch unsere mentalen, emotionalen und psychischen Themen und Blockaden aufgelöst haben. Hier schließt sich ein wunderbarer Kreis aus Yoga, positiver Psychologie (Arbeit mit Affirmationen), persönlichem Wachstum und Weiterentwicklung, aus dem Umgang mit unseren Gefühlen und mentaler Stabilität und Gesundheit.

All dies kannst du mithilfe dieses Buchs in deinen Stunden vereinen und deine Schüler so ganzheitlich hin zu ihrem Licht und ihrem wahren inneren Selbst begleiten. Dabei schaffst du als Lehrer einen Raum. Dies ist ein Raum, in dem sich die Schüler in der Tiefe selbst begegnen können. Wie tief und intensiv dies gehen darf, entscheidet allein der Schüler. Als Lehrer bietest du lediglich die Möglichkeit an und öffnest den Raum dazu. Welche Magie und welcher Zauber dann im Schüler geschehen dürfen, entscheidet ganz er selbst.

So weit, so gut, aber schauen wir noch einmal einen Moment auf unseren Alltag als Yogalehrer. Denn auch hier kann dich das Buch unterstützen und dir schnelle Hilfestellungen geben.

Bestimmt kennst du diese Tage? Du sitzt im Büro oder im Homeoffice und abends steht noch deine Yogastunde an. Du freust dich auf die Stunde und deine Teilnehmer, aber heute fällt dir kein schönes Thema ein. Kopf leer. Absolut keine neue Idee. Das kennen wir alle und es darf auch sein.

Unser Geist nimmt nämlich ständig neue und verschiedene Zustände an. An manchen Tagen ist er träge und langsam, was dazu führt, dass wir total ideenlos sind. An anderen Tagen sprudeln die Ideen nur so aus uns heraus. Vielleicht fällt es dir auch (noch) schwer, aus deinen Ideen ein neues Stundenkonzept zu entwickeln. Dann ist dieses Buch hier genau das Richtige für dich.

Ich zeige dir anhand von vielen verschiedenen Themen, wie du deinen Unterricht inspirierend und berührend gestalten kannst, sodass alles ein rundes Bild ergibt. Du wirst sehen, wie einfach es ist, ein Thema in die verschiedenen Phasen einzubinden und du hast immer einen roten Faden, der dir Sicherheit beim Unterrichten gibt. Am Ende des Buchs darfst du dann auch gerne selbst kreativ werden, indem du die Vorlagenseiten für dich und deine eigenen Ideen nutzt.

Jedes Kapitel ist auf ein inspirierendes Thema ausgerichtet und in sich vollständig und rund, sodass du direkt loslegen und es in deinen Unterricht einbinden kannst. Das Buch ist ein buntes Inspirationsbüfett, an dem du dich nach Lust und Laune bedienen darfst. Picke dir dabei einfach die Teile und Texte heraus, die für dich und deinen Unterricht bereichernd und stimmig sind. Du sollst dich beim Unterrichten wohlfühlen und authentisch sein. Daher passe gerne Teile an oder wähle deine persönliche Formulierung. Und nun zum Aufbau des Buchs.

Dieses Buch bietet dir Elemente und Ideen für mehr als 30 vollständige Stundenbilder oder Yoga-Workshops:

10 Themen x 3 Yogastile = 30 Stundenbilder

Inhalte der Themenkapitel

1. Einleitung

Hier wirst du in das Thema eingeführt, damit du das Thema danach sicher und mit ausreichendem Wissen unterrichten kannst.



TIPP:

Markiere oder notiere dir hier schon die für dich wichtigen Begriffe.

2. Wann dieses Stundenbild besonders gut passt

Vorschläge, an welchen Tagen und zu welcher Jahreszeit dieses Thema besonders gut passt.

3. Worte für die Einstimmung

Beispielhafte Worte, die du nutzen kannst, um die Stunde thematisch sinnvoll einzuleiten.

4. Positive Affirmationen

Hier finden sich viele positive Affirmationen, die den Teilnehmern helfen sollen, positives Denken zu üben und sich selbst in die eigene Kraft zu bringen.

**TIPP:**

Suche dir eine Affirmation heraus, die du in die Atemübung einbindest (siehe jeweilige Atemübung) oder lade die Teilnehmer dazu ein, selbst eine Affirmation auszuwählen, die sie dann in der folgenden Atemübung mehrfach im Geist wiederholen möchten. Dazu lies langsam circa fünf Affirmationen vor und lasse die Teilnehmer auswählen.

5. Fragen zur Selbstreflexion

Hier finden sich Fragen, um die Teilnehmer zum Reflektieren über das Thema anzuregen.

**TIPP 1:**

*Baue solche Fragen zum Beispiel ein, wenn die Teilnehmer gerade in der Position des **Kindes** innehalten oder **Shavasana** beginnt.*

**TIPP 2:**

Sei achtsam im Umgang mit Fragen und wähle sie mit Bedacht. Spüre hinein, wie viele Fragen du den Teilnehmern zu einem Thema zumuten kannst, und beobachte deine Schüler. Manche Themen eignen sich besonders für das Arbeiten mit Fragen zur Reflexion, bei anderen Themen hingegen sollte man nicht zu viele Fragen stellen. In längeren Klassen (z. B. 90 Minuten) oder in Workshops kannst du natürlich mehr Fragen stellen als in einer 60-Minuten-Klasse.

6. Atemübungen

Ein oder mehrere zum Thema passende Atemübungen bzw. ein ausführlicher Text, um am Anfang der Stunde bewusst zu atmen und dabei das Thema einzuleiten. Du kannst den ganzen Text nutzen oder dir nur die wichtigsten Worte markieren, um dann deine eigenen Formulierungen zu nutzen.

7. Praxisabschnitt

Zum jeweiligen Thema passende Haltungen und Sequenzen mit Abbildungen für die drei Yogastile:

- Hatha-Yoga
- Vinyasa-Yoga
- Yin-Yoga

8. Wundervolle Worte für Shavasana

Liebevolle Worte für ein tiefes *Shavasana*, welches jede Stunde wunderbar abrundet. Nutze alle Worte oder picke dir nur Teile heraus.

9. Deine eigenen Notizen zum Thema

Hier hast du die Möglichkeit, deine eigenen Notizen zum Thema zu ergänzen.



WICHTIG:

Der Fokus liegt in diesem Werk auf Inspiration, Tiefe, Berührung und persönlicher Weiterentwicklung. Jedes Thema ist in sich rund und das besondere Augenmerk liegt hier auf den Worten, die den Raum für Inspiration, Selbstreflexion und Gefühle öffnen. Dieses Buch soll nicht dem Anspruch eines Hatha-, Vinyasa- oder Yin-Yoga-Lehrbuchs gerecht werden, welches ausführlich alle Haltungen dieser Yogastile in allen Variationen (mit und ohne Hilfsmittel) beinhaltet. Die Kenntnisse, um Hatha-, Vinyasa- oder Yin-Yoga zu unterrichten, werden vorausgesetzt.

Ich bin selbst ein sehr pragmatischer Mensch mit viel Eigenpraxis und vielen Jahren der Selbsterfahrung. Ich mag es einfach und ich bin eine „Macherin“, die nicht lange zögert. Ich mag dich mit dem Buch einladen, auch einfach loszugehen und Neues in deinem Unterricht zu wagen. Einfach machen, es könnte ja wunderbar werden!

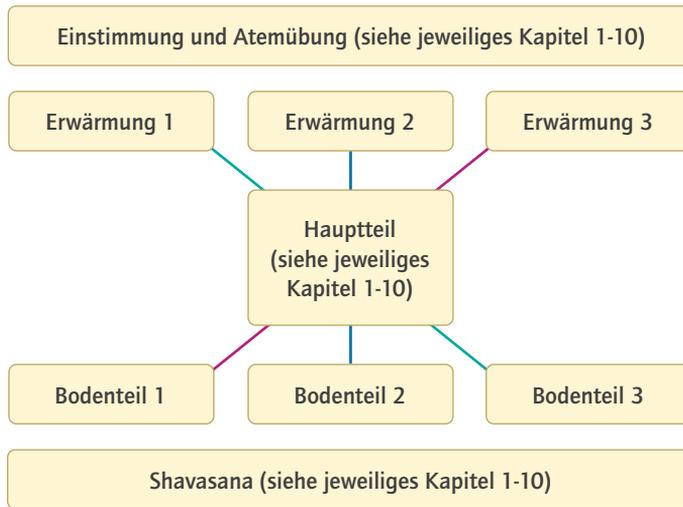


„Machen ist wie Wellen, nur noch krasser!“

Unbekannt

Der Stundenaufbau

In jedem Themenkapitel (Dankbarkeit, Selbstliebe usw.) findest du eine passende Yogasequenz für den Mittelteil der Stunde. Im Kapitel „Erwärmungen und Bodensequenzen“ findest du dann jeweils drei verschiedene Erwärmungen und Bodensequenzen. Du kannst deine Stunden dann folgendermaßen zusammensetzen:



Beispiel eines Stundenaufbaus einer Vinyasa-Yoga-Stunde zum Thema „Loslassen“

1. Einstimmung und Atemübung aus Kapitel „Loslassen“
2. Erwärmung 2
3. Hauptteil Flow aus Kapitel „Loslassen“
4. Bodenteil 1
5. *Shavasana* aus Kapitel „Loslassen“

Beispiel eines Stundenaufbaus einer Yin-Yoga-Stunde zum Thema „Wunder“

1. Einstimmung und Atemübung aus Kapitel „Wunder“
2. Erwärmung 1 oder keine Erwärmung
3. Hauptteil Yin aus Kapitel „Wunder“
4. Kein Bodenteil
5. *Shavasana* aus Kapitel „Wunder“



2

SELBSTLIEBE

Lerne, dich selbst zu lieben

A large, intricate white mandala graphic with a central yellow circle. The mandala features complex geometric and floral patterns radiating from the center.

*"I am loving
awareness."*

Unbekannt



Einleitung

„Understanding yourself is power.

Loving yourself is freedom.

Forgiving yourself is peace.

And being yourself is bliss.“

Unbekannt

In diesem Kapitel geht es um die wohl wichtigste Beziehung in deinem ganzen Leben. Und zwar um die **Beziehung zur dir selbst**. Es geht auch um eine innige Freundschaft und darum, dass du dir selbst wohlwollend und mit liebevoller Aufmerksamkeit begegnest.

Hast du dir schon einmal zugehört, wenn du in Gedanken mit dir oder über dich selbst sprichst?

- „Wie siehst du denn heute wieder aus?“
- „Das hast du richtig vermasselt.“
- „Das schaffe ich nie!“
- „Das habe ich sowieso nicht verdient.“
- „Das können andere viel besser.“

Dies sind nur ein paar und wahrscheinlich noch harmlose negative Sätze, die sich tagtäglich unbemerkt in unsere Gedanken einschleichen.

Ohne dass es uns selbst wirklich klar und bewusst ist, läuft unser innerer Dialog meist sehr kritisch und wenig wertschätzend ab und ist dabei weit von einem liebevollen und mitfühlenden Gespräch mit einem Herzensfreund entfernt. Es fällt uns schwer, hier wie ein Schiedsrichter selbst einzugreifen und uns selbst vor den eigenen Verletzungen zu schützen. Wir tadeln uns häufig, reden und machen uns dabei klein.



Doch hilft uns diese ständige Limitierung und Selbstsabotage, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen und loszugehen für unsere Träume und Visionen?

Die Antwort liegt auf der Hand.

Uns also selbst so anzunehmen, wie wir wirklich sind und uns dabei ganz liebevoll in den Arm zu nehmen, das haben wir leider weder in der Schule noch von unseren Eltern oder Erziehern gelernt. Es ging mehr um Leistung und Erfolg und darum, „dass aus uns etwas wird“.

Geprägt haben uns hier vor allem die ersten sieben Lebensjahre, in denen unser Unterbewusstsein für neue Glaubenssätze und Wahrheiten über uns noch sehr weit geöffnet war. Diese tief sitzenden Überzeugungen haben wir uns im Laufe der Jahre also zu eigen gemacht, indem wir die Worte und das Verhalten von Eltern, Geschwistern, Lehrern und nahestehenden Personen ausgewertet und bewertet haben.

Laufen wir also alle durchs Leben, ohne den Menschen, mit dem wir wahrlich die allermeiste Zeit verbringen und der uns am nächsten steht, wirklich zu mögen?

Er ist nicht hübsch genug, nicht schlau genug, leistet nicht genug, ist zu oft krank, ist schuld, muss sich schämen, hat nicht genug Energie, schafft nicht so viel wie andere und kann und taugt einfach nichts. Traurig, oder?

Wäre es nicht an der Zeit,

- dir selbst der beste Freund zu sein?
- dich selbst zu unterstützen?
- dich endlich so zu akzeptieren, wie du wirklich bist?
- dich anzunehmen mit all deinen Schwächen, deiner Verletzlichkeit, deinen Schattenanteilen und wirklich allem, was dich ausmacht?

Selbstliebe wird leider häufig mit Egoismus, Narzissmus oder romantischer Liebe verwechselt. Dabei ist hier vielmehr gemeint, dass wir uns selbst mit einer tiefen inneren Verbundenheit und einer großen Portion Selbstakzeptanz begegnen. Es geht also darum, im ersten Schritt mehr Mitgefühl und Empathie für dich selbst empfinden zu lernen und dir selbst näher zu kommen, den inneren Kritiker einmal bewusst auszuschalten und auf die Stoptaste zu drücken, wenn er uns wieder ununterbrochen kleinmacht.

Das Wundervolle daran ist: Wenn wir uns selbst wohlwollend und mit Mitgefühl begegnen, so fällt es uns auch viel leichter, Mitgefühl für andere Menschen und Lebewesen zu empfinden. Beginne wieder bei dir selbst und trage es dann in die Welt.

**TIPP:**

Wenn du dich mit dem Begriff Selbstliebe nicht wohlfühlst, dann verwende gern Selbstakzeptanz oder Selbstannahme. Sich selbst zu akzeptieren, fällt vielen Menschen leichter und es dauert vielleicht noch eine Weile, bis sie hier von Selbstliebe in Bezug auf sich selbst sprechen können.

Im Yoga können wir wunderbar an diesem Thema arbeiten. Zu Beginn des Unterrichts bietet es sich an, den eigenen Körper mit liebevollen Augen zu betrachten. Später kann dann auch der liebevolle Blick mehr und mehr auf die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse gerichtet werden.

**TIPP:**

Lade deine Teilnehmer dazu ein, sich vorzustellen, sie trügen heute eine imaginäre rosarote Brille, vielleicht eine runde, kitschige Hippiebrille aus den 1960er-Jahren. Durch diese Brille können sie sich selbst ab jetzt nur noch wohlwollend und voller Liebe und Mitgefühl betrachten. Der innere Dialog wird dann zum warmherzigen Gespräch mit deiner Lieblingsfreundin und ehe du dich versiehst, bist du dir selbst zur besten Freundin geworden, mit der du unbedingt mehr Zeit verbringen möchtest. Menschen, die sich selbst mögen und lieben, verbringen übrigens sehr gern und viel Zeit mit sich selbst und genießen die eigene gute Gesellschaft.

„When you love yourself, you glow from the inside. You attract people who love, respect, and appreciate your energy. Everything starts with and how you feel about yourself. Start feeling worthy, valuable and deserving of receiving the best that life has to offer. Be magnetic.“

Idil Ahmed Idillionaire



Praxisteil

Allgemeine Hinweise und Tipps

Auch das Thema Selbstliebe wird dem Herz-Chakra zugeordnet. Somit bietet sich auch hier eine sogenannte *herzöffnende* Yogapraxis an, die die Ausdehnung und Mobilisation des gesamten Brustkorbs im Fokus hat. Erinnerung dich gern immer wieder an die Weite im Brustkorb und das Heben des Brustbeins. Die Schultern sollten nach hinten und unten sinken.

Passende Erwärmung: Erwärmung 1

Passende Bodensequenz: Bodenteil 1

Geeignete Fragen, die du während der Praxis stellen kannst, um den Raum für das Thema zu halten:

- Kannst du deinen Körper in diesem Moment liebevoll annehmen?
- Bist du in dieser herausfordernden Asana gerade stolz auf deinen Körper?
- Wie fühlst du dich, wenn du dich hier im Yoga selbst liebevoll in den Arm nimmst?
- Wie nah bist du dir selbst gerade?



TIPP:

Lade deine Teilnehmer mehrmals während der Praxis dazu ein, den Körper und seinen heutigen Zustand (müde, kraftvoll, energiegeladen, schwach, krank etc.) liebevoll anzunehmen. Baue gern zwischen den einzelnen Flows oder Hatha-Yoga-Übungen immer mal wieder eine Umarmung ein. Hier mit der Einatmung die Arme weit öffnen und mit der Ausatmung die Arme um den Oberkörper legen und sich selbst umarmen. Umarmungen schütten Oxytocin, das Kuschelhormon für Wohlbefinden, Sicherheit und Geborgenheit, aus.



Start →



Halbmond, gebunden



*Gestreckte Berghaltung
(Arme weit öffnen)*



*Samasthiti/Berghaltung
(mit Umarmung)*



Stehender Spagat



Gestreckte Berghaltung



Gedrehtes Dreieck



Blitz



*Krieger 1 mit Rotation
(Arme geöffnet)*



*Blitz mit Rotation
(Arme geöffnet)*